**ОБ АГРЕССИИ МЕЖДУ БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ**

Близкие люди злятся друг на друга, обижают друг друга, устают друг от друга, оскорбляют чувства друг друга, бывают друг к другу невнимательны. Это правда. И чем ближе отношения, тем это неизбежнее.

А ещё близкие люди радуют друг друга, поддерживают друг друга, спасают друг друга, помогают друг другу, наполняют жизнь друг друга смыслом, делают друг друга счастливыми. И это - такая же правда.

Казалось бы, простые истины? Но мы почему-то верим или в одну правду, или в другую. У нас в социуме повсеместно распространён миф о том, что близкие люди испытывают друг к другу только добрые чувства. А если появились гнев или обида, то это уже не близость и не любовь.

Поэтому нормальные (а если говорить точнее, неизбежные) ситуации, когда близкие люди обижаются друг на друга или раздражаются, вызывают целый веер проблем. Как внутри личности, так и в отношениях.

Во-первых, появляются чувства вины и стыда по отношению к любимому человеку. А надо сказать, что необоснованные вина и стыд - переживания весьма разрушительные. Во-вторых, страх - «вдруг это потому, что я недостаточно сильно люблю её или его, или вообще не умею любить? Значит, со мной что-то не так?». Человек начинает сомневаться в себе, в своей значимости, в отношениях.

Мне часто предъявляют проблемы вроде: «У нас всё нормально, но почему-то я порой сержусь на мужа (или жену). Это ведь значит, что что-то на самом деле не в порядке?». Не удивительно, поэтому, что негативные чувства к любимым людям подавляются и не осознаются, а значит накапливаются. Вместо того чтобы учиться их адекватно выражать, люди тратят уйму сил на то, чтобы их не замечать.

На таком фоне люди если уж ссорятся, то особенно тяжело: ведь каждая ссора, каждый «официальный» повод для выражения агрессии превращается в дырку, сквозь которую выплескивается весь накопившийся и неосознаваемый негатив.

Не удивительно, что последствия таких ссор очень разрушительны. После подобных выплесков, люди как бы обесценивают весь предыдущий положительный опыт отношений. Я часто слышу в семьях, переживших тяжёлую ссору: «наконец-то, он показал своё истинное лицо» или «она всегда была такой, но я только сейчас это понял».

И это очень серьезно, потому что из этой позиции люди могут разрушать свои жизнеспособные браки и отправляться искать несуществующий идеал отношений, лишённый какого бы то ни было напряжения и каких-либо негативных эмоций. Но таких отношений не существует в природе! Это всего лишь социальный миф!

**Что делать с негативными чувствами?**

Во-первых, не пугаться, заметив их в себе. Они не обесценивают отношения.

Во-вторых, если агрессия появилась, то отслеживать ситуации её возникновения. Это не всегда удаётся сделать самостоятельно. Можно прибегать к такому способу, как спрашивать себя: «в каких ситуациях у меня МОГЛА БЫ возникнуть агрессия по отношению к жене или мужу?». Или «у других людей на нашем месте, в каких ситуациях могла бы возникнуть агрессия?»

Необходимо обсуждать такие ситуации друг с другом, учиться понимать, что именно вызывает агрессию, что её усугубляет. Например, бывает так, что агрессия по поводу чего-либо не проговаривается годами. Или что причина агрессии - высокая тревожность одного из участников отношений (супругов, братьев или кого-то ещё), которая просто ищет способ вырваться наружу.

Проговаривание своих чувств и обсуждение ситуации учит мириться и снимать напряжение. Не умалчивать об обидах и других негативных чувствах, но выражать их адекватно. Обратное искажает отношения.

***Терпения Вам и любви в построении отношений с близкими людьми!***